

Как перестать беспокоиться по поводу недостатка времени и научиться им управлять?



1. Запишите недельные задачи, планы, дела и цели и совместите их с расписанием ваших занятий.
2. Расставьте приоритеты заданий в соответствии с их важностью.
3. Планируйте ответственные задания на время энергетического подъема. Это позволит вам выполнять сложные задания, пребывая в наилучшей форме.
4. Исключите все дела, которые не являются необходимыми в вашей повседневной деятельности. Отправьте их в конец списка.
5. Делегируйте полномочия. Одна из важнейших причин стресса вырастает из уверенности, что вы все должны делать сами. Посмотрите внимательно на свой план и решите, что поручить кому-либо другому.
6. Закончите одно задание, прежде чем приняться за другое. Установите приоритет каждого задания и прекратите откладывать дела на завтра.
7. Научитесь говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» - самый лучший.
8. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи. Тогда вы будете меньше беспокоиться о том, чтобы все успеть.
9. Контролируйте процесс. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем при управлении стрессом.

Антистрессовые правила

1. **Вставайте утром на десять минут раньше**, чем обычно. Таким образом, вы сможете избежать утреннего раздражения. Спокойное, организованное утро уменьшает неприятности дня.
2. Не полагайтесь на свою память. **Заведите ежедневник.**
3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором. **Планируйте наперед** и все будете успевать сегодня.
4. **Считайте ваши удачи!** На каждое сегодняшнее невезение, вероятно, найдется десять случаев, когда вы были успешны. Воспоминание о хорошем может уменьшить ваше раздражение.
5. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь, не сидите весь день, скрючившись, в одном и том же положении. **Делайте зарядку.**
6. **Высыпайтесь.**
7. **Создайте из хаоса порядок.** Организуйте ваш дом или рабочее место так, чтобы вы всегда могли найти то, что ищете.
8. **Делайте свои выходные дни как можно разнообразнее.** Если будни обычно лихорадочные, используйте выходные для спокойного отдыха. Если рабочие дни наполнены делами, требующими выполнения в одиночку, то в выходные ведите более общественный образ жизни.



Педагог-психолог
МОУ Школа с. Белоярск
Филиппова Е.Д.